صحت

زندگی ہے

تحریر

ہومیوپیتھک ڈاکٹر

بادشاہ وحید

ماہر امراض معدہ

کلینک:

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ دیر لوئر

whttsapp:0345 9014670

Mobile:0345 92 92 841

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہے۔

نام کتاب.....صحت زندگی ہے

مصنف.....ہومیوپیتھک ڈاکٹر بادشاہ وحید

انتساب

میرے والدین کے نام جو زندگی کے ہر مشکل موڑ پر میرے لئے مشعل راہ بنے رہے۔اے اللہ میرے اس کاوش اور صدقہ کو میرے والدین کے حق میں قبول فرما۔آمین

پیش لفظ

عوام کی اکثریت بہت اعلی تعلیم کے باوجود بھی صحت کے حوالے سے لاعلمی کا شکار ہیں اور اسکی بنیادی وجہ آسان لٹریچر کا فقدان ہے۔اگرچہ میڈیکل کی کتابوں سے لائبریریاں اور بازار بھرے پڑے ہیں لیکن ان کو سمجھنے کیلئے میڈیکل کی تعلیم ہونا ضروری ہے۔میں نے عوام کی اس ضرورت کو پورا کرنے کیلئے عام فہم اور سادہ الفاظ میں یہ کتاب :صحت زندگی ہے: لکھی جس سے ایک واجبی سی تعلیم رکھنے والا قاری بھی استفادہ کر سکتا ہے۔مجھے اُمید ہے کہ عوام میرے اس کاوش سے بھر پور فائدہ اُٹھائینگے۔شکریہ

ھومیوپیتھک ڈاکٹر بادشاہ وحید

بی۔ایچ۔ایم۔ایس(خیبر میڈیکل یونیورسٹی پشاور)

ڈی ایچ ایم ایس(پشاور)

آر ایچ ایم پی(اسلام آباد)

ایچ پائلوریی

ایچ پائلوری ایک بیکٹیریا کا نام ہے جو معدہ کی مختلف تکالیف کا سبب بنتی ہے، چونکہ اس کا مسکن معدہ ہے اور نقصان بھی معدہ کو پہنچاتی ہے، اسلئے اس کو عرف عام میں معدہ کی جراثیم کہتے ہے۔ معدہ کی نوے فیصد تکالیف اس جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے اور یہ معمولی بدہضمی سے لیکر معدہ کے کینسر تک امراض پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ بدقسمتی سے ایک انسان سے دوسرے انسان تک اسکی منتقلی بہت آسان ہے اسلئے پورے دنیا کی تقریباً نصف آبادی اس جراثیم سے متاثر ہے۔

سوال: ایچ پائلوری جراثیم کی موجودگی کی علامات کیا ہیں؟

جواب: ابتدائی طور پر یہ جراثیم کئی سالوں تک معدہ میں موجود رہنے کے باوجود کسی قسم تکلیف پیدا نہیں کرسکتی لیکن وقت کے ساتھ ساتھ گاہے بگاہے اپنے موجودگی کا اظہار ضرور کرتی ہے مثلاً خوراک میں معمولی بے اعتدالی سے معدہ کی تکلیف، بدہضمی، تیزابیت یا درد کی شکایت پیدا ہونا لیکن وقت گزرنے کے ساتھ جب معدہ کی دیواریں ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوجاتی ہے تو مستقل تکالیف کا دور شروع ہوجاتا ہے جو

مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ کھانے کے بعد معدہ پر بوجھ☆ کھانے کے بعد مستقل ڈکاریں☆ ساگ، پیاز، مرغن خوراک، چاول یا انڈا کھانے سے شدید درد کی شکایت پیدا ہونا۔☆ معدہ پھولا ہوا☆ منہ کا ذائقہ صبح کے وقت خراب رہنا☆ بھوک نہ لگنا☆ کبھی بھوک کی حالت میں شدید درد اور یکدم کمزوری پیدا ہونا☆ منہ سے بدبو آنا☆ مسوڑھوں سے خون آنا☆ اعصابی علامات پیدا ہونا مثلاً ڈر، خوف اور بے چینی کی شکایت ہونا☆ پیٹ کی خرابی رہنا☆ خون کی کمی، کاہلی اور سستی پیدا ہونا☆ سفر کے دوران متلی اور اُلٹیوں کی شکایت ہونا۔

سوال: کیا معدہ کی ہر تکلیف کا ذمہ دار اپچ پائلوری جراثیم ہے؟

جواب: اگر چہ زیادہ تر تکالیف اس جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے لیکن اس کے علاوہ بھی کئی عوامل مثلاً خوراک میں بے اعتدالی، درد کم کرنے والی انگریزی ادویات کا مسلسل استعمال اور وراثتی بیماریوں سے بھی معدہ کی تکالیف ہوسکتی ہے۔

سوال: انسانی جسم میں اس کی موجودگی کا پتہ کس طرح لگایا جاسکتا ہے؟

جواب: اس کو خون، سانس یا پاخانہ کی مواد سے ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ اگر معدہ کی مسائل موجود ہوں تو کسی مستند ڈاکٹر سے معائنہ کروالیں یا خود بھی کسی میڈیکل لیبارٹری سے

یہ ٹیسٹ کروائی جاسکتی ہے۔

سوال: کیا ایچ پائلوری جراثیم سے بچاؤ ممکن ہے؟

جواب: چونکہ اس کا کوئی ویکسین نہیں بنا اسلئے اس سے مکمل بچاؤ ممکن نہیں لیکن احتیاط اور سادہ طرز زندگی سے بچاؤ کسی حد تک ممکن ہے۔

سوال: کھانے پینے میں کیا احتیاط ضروری ہے؟

جواب: ہر قسم مصنوعی خوراک مثلاً فارمی مرغی، سافٹ ڈرنکس (پیپسی وغیرہ) ملک پیک اور بہت زیادہ ٹھنڈے پانی سے بالکل پرہیز کریں۔ اگر تیزابیت کی شکایت زیادہ ہوں تو ترش اشیاء کا استعمال ترک کریں۔ نسوار اور سگریٹ نوشی کا استعمال بہت کم کریں۔

سوال: سبزیوں اور فروٹ میں کونسی خوراک بہتر ہے؟

جواب: سبزیوں میں کدو، بھینگن اور شلغم کا استعمال زیادہ کریں جبکہ فروٹ میں انار، کیلا اور امرود کا زیادہ استعمال کرنا ضروری ہے۔

سوال: اکثر گھرانوں میں معدہ کی تکالیف زیادہ کیوں ہوتی ہے؟

جواب: بسا اوقات بعض خاندانوں میں ایچ پائلوری جراثیم بہت عرصہ اور پشت سے چلا آرہا ہوتا ہے جس سے خاندان کے بہت ساری تعداد اس جراثیم سے متاثر ہو جاتی ہے جس سے لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ ہمارا خاندانی بیماری ہے حالانکہ مسئلہ ایچ

پائلوری جراثیم کے پھیلاؤ کا نتیجہ ہوتی ہے۔

سوال: ایچ پائلوری جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان میں کس طرح منتقل ہوجاتی ہے؟

جواب: یہ جراثیم خون، لعاب دہن اور کھانے پینے کی برتنوں کی ناقص صفائی سے بہت جلدی پھیل جاتی ہے۔

سوال: بعض ڈکٹرز ایچ پائلوری جراثیم کو کچھ اہمیت نہیں دیتے، کیا وجہ ہوسکتی ہے؟

جواب: جب تک مریض کو بدہضمی اور معدہ کی دیگر مسائل شروع نہیں ہوئے تو ایچ پائلوری جراثیم کی موجودگی کو کسی حد تک نظر انداز کیا جا سکتا ہے لیکن میرے علم اور پریکٹس میں آیا ہے کہ جب مریض میں معدہ کے مسائل شروع ہوجائے تو ایچ پائلوری کے مکمل خاتمے تک مریض ٹھیک نہیں ہوسکتا۔ یاد رہے کہ مکمل خاتمہ صرف ہومیو پیتھک علاج سے ہی ممکن ہے۔

سوال: معدہ کی تکلیف کیلئے روزانہ ادویات کی استعمال کیوں کی جاتی ہے؟

جواب: چونکہ ابھی تک اس کا موثر انگریزی علاج ایجاد نہیں ہوا ہے اسلئے انگریزی علاج پر انحصار کرنے والے مریض روزانہ استعمال کرتے ہیں جس سے مریض کو صرف وقتی افاقہ مل جاتا ہے۔

سوال: کیا روزانہ ادویات کے استعمال سے چھٹکارا پانا ممکن ہے؟

جواب: اس کا مستقل علاج ہومیو پیتھک ادویات سے ممکن ہے۔عموماً ایک دو مہینے کی کورس سے یہ جراثیم ختم ہوجاتے ہیں اور مریض اپنی تکلیف سے مستقل آزاد ہو جاتا ہے۔

سوال: معدہ کی تکلیف میں مبتلا مریض کس قسم مسائل کا شکار ہوسکتا ہے؟

جواب: جولوگ وقتی آرام کیلئے روزانہ ادویات کا استعمال کر کے وقت گزارتے ہیں، وقت کے ساتھ ساتھ یہ لوگ ڈپریشن، کاہلی، خون کی کمی، جنسی، جسمانی کمزوریوں اور چڑچڑاپن کا شکار ہوجاتے ہیں۔

سوال: ہومیو پیتھک علاج کی کامیابی کا تناسب اس جراثیم کے خاتمے میں کتنا ہے؟

جواب: ہومیو پیتھک علاج سے اس جراثیم کے خاتمے کا تناسب تقریباً ننانوے فیصد ہے۔اس علاج سے مریض کی کھوئی ہوئی توانائی بحال ہو جاتی ہے اور ادویات کے مستقل استعمال سے مکمل آزادی مل جاتی ہے۔

سوال: کیا ہومیو پیتھک علاج سے مریض کا ٹیسٹ بھی نیگٹیوں ہوسکتا ہے؟

جواب: بے شک۔دو مہینے کورس کے بعد کسی بھی لیب سے سٹول ایچ پائلوری ٹیسٹ کر کے اپنا تسلی کر لیں. شکریہ

بانجھ پن
(بے اولادی)

اگر ایک شادی شدہ جوڑا خوشگوار تعلقات اور بچے کی خواہش رکھتے ہوئے بھی تقریباً ایک سال تک حمل قرار پانے میں ناکام ہوجائے تو اس حالت کو میڈیکل کی زبان میں بانجھ پن یا بے اولادی کہتے ہے۔ پوری دنیا میں ایسے ناکام جوڑوں کی تعداد تقریباً دس فیصد ہے۔

سوال: بے اولادی کی بنیادی وجوہات کیا ہیں؟

جواب: ہر مرد اور عورت میں افزائش نسل کیلئے ایک مکمل جنسی نظام ہوتا ہے۔ کسی ایک یا دونوں میاں بیوی میں اس نظام میں خرابی بے اولادی کا موجب بنتی ہے۔

سوال: کونسے زنانہ مسائل بے اولادی کا سبب بن سکتے ہیں؟

جواب: حیض کی بے قاعدگی، لیکوریا، فیلوپین ٹیوبز کی بندش، ہارمونز کی کمی بیشی، فائبرائڈز اور دیگر متعدد وجوہات عورتوں میں بانجھ پن کا موجب بنتی ہے۔

سوال: کیا عورتوں کو درپیش مسائل علاج سے ٹھیک ہو سکتے ہیں؟

جواب: عورتوں میں حمل کی راہ میں رکاوٹ بننے والے بے شمار مسائل مثلاً ہارمونز کی خرابیاں، حیض کی بے قاعدگیاں اور ٹیوبز کی بندش جیسے مسائل ہومیو پیتھک علاج سے مستقل ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

سوال: کونسے مردانہ مسائل بانجھ پن کا سبب بن سکتی ہے؟

جواب: ہارمونز کی کمی بیشی اور سپرم کے متعدد مسائل مردانہ بانجھ پن کا سبب بن سکتی ہے۔

سوال: ایزوسپرمیا Azospermia کیا ہے اور کیا اس کا علاج ممکن ہے؟

جواب: منی میں جراثیم یعنی سپرم کا بالکل نہ ہونا ایزوسپرمیا کہلاتی ہے۔ اور اس کا علاج کافی مشکل اور بعض اوقات ناممکن ہوتا ہے۔

سوال: کیا Oligospermia کا علاج ممکن ہے؟

جواب: اس حالت میں منی میں سپرم کی تعداد کم ہو جاتی ہے اور یہ بانجھ پن کا سبب بنتی ہے۔ ایسے مسائل ہومیو پیتھک ادویات سے ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

سوال: کیا پائیوسپرمیا Pyospermia کا علاج ممکن ہے؟

جواب: منی میں زخم اور پیپ کا ہونا ایک تکلیف دہ مسئلہ ہے لیکن اس کو بھی ہومیو علاج

سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔اسکے علاوہ Agglutination جیسے مسائل بھی حل کئے جا سکتے ہیں۔

سوال: سیمن فلورالس کیا ہے؟

جواب: اگر جنسی ملاپ کے نتیجے میں مرد کی سیمن زنانہ جسم میں داخل ہو جائے اور دخول کے فوراً بعد واپس نکل جائے تو اس حالت کو سیمن فلورالس کہتے ہیں۔ بے اولاد جوڑوں کی ایک بڑی تعداد اس مسئلے کا شکار ہیں۔ایسے جوڑوں کے سارے ٹیسٹ نارمل ہوتے ہیں لیکن بچہ پیدا کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔اس مسئلے کو صرف اور صرف ہومیو پیتھک ادویات سے مستقل ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔

سوال: ہارمونز کی خرابی سے کیا ہوتی ہے؟

جواب: عورت اور مرد کی جنسی کارکردگی کا انحصار ہارمونز کی متوازن مقدار پر ہوتا ہے۔اسلئے اس کی کمی بیشی جنسی سرد مہری، کمزوری اور دیگر بے شمار مسائل کا سبب بن کر بے اولادی کی شکایت پیدا کر سکتی ہے۔

سوال: بے اولادی کے تھکے ہوئے مریضوں کیلئے کیا پیغام ہے؟

جواب: مایوسی کی بجائے کسی مستند اور قابل ہومیو پیتھک ڈاکٹر کی خدمات حاصل کریں۔ایک ڈاکٹر سے مایوسی ہو جائے تو دوسرے اور تیسرے ڈاکٹر کی خدمات

حاصل کریں۔انشاءاللہ ہومیو پیتھک علاج آپ کو مایوس نہیں کریگا۔

سوال: کیا بے اولادی کا علاج عمر کے کسی بھی حصے میں شروع کی جاسکتی ہے؟

جواب: عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ عورتوں میں بچے پیدا کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اسلئے چالیس، پینتالیس سال کے بعد اکثر علاج کا کچھ زیادہ فائدہ نہیں رہتا لیکن مرد حضرات کیلئے عمر کی کوئی قید نہیں۔

سوال: اکثر اوقات حمل ٹھہرنے کے باوجود وقت سے پہلے حمل ضائع ہو جاتی ہے، اس کیلئے کیا کرنا ضروری ہے؟

جواب: حمل گرنے کے اپنے مختلف وجوہات ہیں جسمیں خون میں ٹاکسو پلازمہ، بروسیلا جراثیم کی موجودگی، کروموسوم کی خرابی، بچہ دانی کی مسلز کمزور ہو جانا شامل ہیں۔ایسے تمام مسائل کو ہومیو پیتھک علاج سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

سوال: ایک بے اولاد جوڑے کیلئے طرز زندگی میں کیا احتیاط ضروری ہے؟

جواب: ہر قسم مصنوعی اشیاء خورد ونوش کا استعمال ترک کریں کیونکہ اس سے ہارمونز لیول مزید خراب ہو جاتی ہے۔موٹاپے کو مت آنے دیں۔سگریٹ نوشی اور ہر قسم کیمیکل ملے اشیاء کو استعمال نہ کریں۔صحت مند غذا کا استعمال کریں۔

سوال: بے اولادی کیلئے ہومیو پیتھک ادویات کی اثر پذیری کتنی ہے؟

جواب: ہومیو پیتھک علاج کی اثر پذیری کسی بھی طریقہ علاج کی نسبت بہت زیادہ ہے۔میرا خیال ہے کہ اگر سارے بے اولاد جوڑے ہومیو پیتھک علاج کا سہارا لے لیں تو دس میں سے نو جوڑے مستقل ٹھیک ہو سکتے ہیں۔اسلئے بے اولاد جوڑوں کیلئے ہومیو پیتھک علاج اُمید کی ایک آخری کرن ہے۔

ھومیوپیتھک ڈاکٹر

بادشاہ وحید

ماھر امراض معدہ

کلینک:

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ دیر لوئر

whttsapp:0345 9014670

Mobile:0345 92 92 841

بواسیر

جب مقعد میں موجود خون کی رگیں سوج کر پھول جائے تو خون، جلن، درد اور ابھار کی شکایت شروع ہو جاتی ہے جس کو میڈیکل زبان میں بواسیر (Hemorrhoids) کہتے ہیں۔ بواسیر کو عام طور پر پائلز piles بھی کہتے ہیں مثال کے طور پر جس طرح دورانِ حمل بعض عورتوں میں پاؤں کی رگیں اُبھر کر نیلی ابھاریں بناتی ہے، بالکل اسی طرح بواسیر میں بھی مقعد میں موجود خون کی نالیاں اُبھر کر غیر معمولی اُبھار اور سوجن بناتی ہے۔

سوال: اندرونی اور بیرونی بواسیر میں کیا فرق ہے؟

جواب: خونی نالیوں کی گٹھلی اور اُبھار جب مقعد کی اندرونی دیوار پر بن جائے تو اس کو اندرونی بواسیر کہتے ہیں۔ چونکہ اس کے ساتھ عموماً پاخانہ خارج کرنے کے بعد خون آتی ہے اسلئے اس کو خونی بواسیر بھی کہتے ہیں۔ اس طرح جب خونی نالیوں کی اُبھاریں مقعد کے باہر والی دیوار پر بن جائے تو مریض کو درد، جلن، خارش اور پاخانہ کے ساتھ اُبھاریں باہر آنے کی شکایت شروع ہو جاتی ہے۔ اس حالت کو بادی بواسیر یا بیرونی

بواسیر کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔اگر چہ بواسیر ایک تکلیف دہ بیماری ہے لیکن خوش قسمتی سے اس کا علاج اب مختلف طریقوں سے ممکن ہے۔

سوال: بواسیر بننے کی وجوہات کیا ہیں؟

وجوہات: بواسیر بننے کے متعدد وجوہات ہیں جس میں چند کی تفصیل یہ ہیں۔

☆قبض یعنی پاخانہ کا بہت سخت ہونا۔☆ دورانِ حمل بواسیر کا ہونا ☆موٹاپہ☆ مزمن پیٹ کی خرابی ☆ زیادہ اور ہر وقت بیٹھنا ☆ ورزش کی کمی ☆ خوراک میں فائبرز کی کمی ☆ عمر کی زیادتی ☆ مرچ مصالحوں کا بے تحاشہ استعمال وغیرہ

یاد رہے کہ مقعد کے راستے خون کا اخراج صرف بواسیر کی وجہ سے نہیں ہوتی ہے بلکہ متعدد وجوہات اور بھی ہیں جس میں السریٹیو کولائیٹس ،کولوریکٹل کینسر colorectal cancer اور دیگر وجوہات شامل ہیں۔

سوال: کیا بواسیر کی روک تھام ممکن ہے؟

جواب: اگر طرز زندگی میں مناسب تبدیلی لائی جائے تو بالکل ممکن ہے مثلاً

☆ باقاعدہ ورزش معمول بنائیں۔☆ سادہ غذا کا استعمال کریں۔☆ کھانا کھاتے وقت اسلامی طریقہ سے بیٹھنا بواسیر کو آنے نہیں دیتا۔☆ جب بھی بواسیر کی شکایت ہو جائے تو فوری طور پر کسی ہومیو پیتھک معالج کی خدمات حاصل کریں۔

سوال: بواسیر کی حالت میں کیا پرہیز ضروری ہے؟

جواب ☆ چٹ پٹی مصالحہ دار خوراک اور مرچ سے پرہیز کریں۔ ☆ قبض کو مت آنے دیں۔ ☆ خوراک میں سبزیاں، فروٹ کا استعمال زیادہ کریں۔ ☆ پانی زیادہ پئیں۔ ☆ بواسیر اور قبض کی صورت میں صبح نہار منہ نیم گرم دودھ استعمال کریں۔ ☆ بہت تکلیف کی صورت میں نیم گرم پانی میں بیٹھ جائے۔ ☆ مقعد کی صفائی کا زیادہ اہتمام کریں۔ ☆ بواسیر کی صورت میں دن میں دو بار زخم کی مرہم یا ویزلین کا استعمال جاری رکھیں۔ ☆ درد کی صورت میں وقتی آرام کیلئے عام درد کی گولی یا انجکشن کا استعمال کریں۔

سوال: کیا بواسیر کا علاج ممکن ہے؟

جواب: بواسیر کی تکلیف میں انگریزی علاج کے ماہر ڈاکٹرز (سرجن) اپریشن تجویز کرتے ہیں جو کہ انتہائی کم وقت میں آسانی سے سرآنجام پا جاتا ہے لیکن عموماً اپریشن میں ناکامی کا خدشہ ہوتا ہے اور بواسیر کی شکایت دوبارہ ہوسکتی ہے، اسلئے جلد بازی سے گریز کرنا چاہئے۔

سوال: بواسیر کا علاج اپریشن کے بغیر متبادل طریقے سے کیسے کیا جائیں؟

جواب: خوش قسمتی سے بواسیر کا علاج اب اپریشن کے علاوہ بھی مختلف طریقوں سے

ممکن ہے جس میں ہومیو پیتھک علاج سرفہرست ہے اور بواسیر کے علاج میں انتہائی کارآمد اور قابلِ بھروسہ ہے اسلئے اپنے مسائل کیلئے کسی بھی قریبی ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سوال: اپریشن سے پہلے ہومیو پیتھک علاج کیوں ضروری ہے؟

جواب: دراصل بواسیر کی بیشتر کیسیز ہومیو پیتھک علاج سے مکمل شفایاب ہو جاتے ہیں اسلئے بواسیر کی اپریشن سے پہلے بہتر ہے کہ کسی ہومیو پیتھک ڈاکٹر کی خدمات حاصل کی جائے۔ ہاں اگر علاج میں ناکامی ہوئی تو اپریشن واحد راستہ ہے لیکن بسا اوقات اپریشن کے بعد ناکامی ہو جائے تو پھر ہومیو پیتھک علاج کی کارکردگی ویسی نہیں رہتی جو اپریشن سے پہلے والے مریضوں میں ہوتی ہے۔ شکریہ

گردوں کے بہت سارے افعال ہیں جس میں فلٹریشن کا کام سرفہرست ہے۔ فلٹریشن کے نتیجے میں فاضل مادے اور مختلف کیمیائی مواد پیشاب کی شکل میں جسم سے باہر نکالتے ہیں۔ یہی فلٹر شدہ کیمیائی نمکیات چمٹ کر ایک سخت پتھریلا مادہ بناتی ہے جس کو پتھری کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ کمر درد اور پیشاب کی تکالیف کا ایک ساتھ ہونا پتھری کی بے خطا علامت ہے۔

سوال: پتھری کونسے کیمیائی مواد سے بن جاتی ہے؟

جواب: یورک ایسڈ،کیلشیم اگزلیٹ، سسٹین ،سٹرووائٹ اور گردے میں بار بار انفیکشن کی شکایت گردے میں پتھریاں بننے کا سبب بنتی ہے۔پیشاب میں گاڑھا پن پتھریوں کیلئے مزید سازگار ماحول کا سبب بنتی ہے۔

سوال: گردے کی پتھری کی علامات کیا ہے؟

جواب: کمر درد اور پیشاب کی مختلف شکایتیں ایک ساتھ ہوں تو یہ پتھری کیلئے بے خطا علامت ہے ۔اسکے علاوہ مختلف مریضوں میں مختلف نوعیت کے علامات ہو سکتے ہیں مثلاً

* کمر کے ایک یا دونوں اطراف میں بوجھل پن یا لہروں کی شکل میں شدید درد۔
* پیشاب میں بدبو اور رنگ میں تبدیلی ہوسکتی ہے۔
*شدید درد کی صورت میں اُلٹی اور متلی کی شکایت ہوسکتی ہے۔
*پیشاب مقدار میں کم لیکن بار بار حاجت ہونا۔

سوال: کس حالت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے معائنہ ضروری ہے؟

جواب: اگر پیشاب میں خون آرہا ہوں۔

درد کے ساتھ ساتھ متلی اور الٹی کی شکایت ہوں۔

درد کے ساتھ بخار کی تکلیف ہوں۔

اگر پیشاب بند ہو رہا ہوں۔

مندرجہ بالا شکایات میں فوراً اڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سوال: پتھری سے کیا مشکلات ہوسکتی ہے؟

جواب: جہاں پر پتھری درد کا سبب بنتی ہے اسکے علاوہ یہ گردے کی مکمل خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔

سوال: کیا گردے کی پتھری کو بننے سے روکا جاسکتا ہے؟

جواب: اگر چہ پتھری بننے کا عمل نظام اخراج سے تعلق رکھتا ہے لیکن اگر نظامِ انہظام کو ٹھیک رکھا جائے اور پانی کا مناسب استعمال کی جائے تو 98% پتھری بننے کا عمل رُک سکتا ہے۔

سوال: ہومیو پیتھک طریقہ سے پتھری کا علاج کس طرح کی جاتی ہے؟

جواب: گردے کی پتھری میں ہومیو پیتھک علاج کا ثانی نہیں کیونکہ اس علاج سے گردے کی پتھری ریزہ ریزہ ہوکر بلا تکلیف خارج ہوجاتی ہے اور آئندہ اسکی بناوٹ روکنے میں بھی مدد دیتی ہے۔

سوال: اگر پتھری کا سائز بڑھ جائے اور یوریٹر سے نکلنا ناممکن ہوں تو کیا پھر بھی ہومیو پیتھک علاج کا سہارا لیا جاسکتا ہے؟

جواب: جس طرح پتھری چھوٹی چھوٹی ذرات سے مل کر بن جاتی ہے بالکل اسی طرح ہومیو پیتھک ادویات اس پتھری کو واپس توڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تبدیل کر دیتی ہے اور پیشاب کے راستے خارج کر دیتی ہے۔ اکثر اوقات مریض کو پتھری نکلنے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ اسلئے ہومیو پیتھک علاج میں پتھری کی سائز اتنی اہمیت نہیں رکھتی۔

سوال: کیا گردے کی پائپ میں پھنسنے والی پتھری بھی ہومیو پیتھک ادویات سے نکالی جاسکتی ہے؟

جواب: اس حالت میں گردے سوج کر پھول جاتے ہیں اور اس سوجن کو ہومیو پیتھک ادویات سے فوری طور پر ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ جب سوجن ختم ہو جائے تو گردوں کی فیل ہونے کی چانس کم ہو جاتی ہے۔ اسکے بعد مریض کی کیفیت کو دیکھ کر فیصلہ کیا جاتا ہے۔

سوال: کیا اس علاج کے دوران اگر مریض کو درد کی شکایت ہوں تو کوئی انجکشن یا درد کم کرنے والی انگریزی ادویات استعمال کرسکتا ہے؟

جواب: چونکہ ہومیو پیتھک طریقہ علاج سے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکلتی ہے اس لئے عموماً درد کی تکلیف نہیں ہوتی لیکن پھر بھی کسی شکایت کی صورت میں انجکشن یا درد کی

دیگر ادویات استعمال کرنے کوئی حرج نہیں۔

سوال: قبض کسے کہتے ہے؟

جواب: کھانا پینے کا ابتدائی عمل مکمل ہونے کے بعد ہاضمے کا عمل شروع ہوجاتا ہے اور ایک معینہ مدّت میں کارآمد مادے خون میں جذب ہوجاتے ہیں جبکہ بے کار مادے پیشاب اور پاخانہ کی شکل میں جسم سے باہر خارج ہوجاتے ہیں۔ پاخانہ خارج کرنے کا عمل سہل، روزانہ یا کم ازکم ہفتے میں تین بار ضرور ہونا چاہیئے۔ اسلئے اگر پاخانہ سخت، تکلیف دہ اور ہفتہ میں تین بار سے حاجت کم ہوجائے تو اس حالت کو میڈیکل زبان میں قبض کہتے ہے۔

سوال: قبض کی بنیادی وجوہات کیا ہیں؟

جواب: اسکی بنیادی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں مثلاً

☆ بڑھاپے میں آنتوں کی رفتار کا کم ہونا۔ ☆ نشے والے ادویات کے بار بار استعمال جس سے انتڑیوں کی حرکت کمزور پڑ جاتی ہے۔ ☆ ڈپریشن کم کرنے والے ادویات کے استعمال سے۔ ☆ مرگی اور تشنج والے ادویات کے استعمال سے۔

☆ بلڈ پریشر کم کرنے والی Calcium channel blockers کی استعمال سے۔ ☆ ائرن سپلیمنٹ سے۔ ☆ زیادہ دیر روزانہ بیٹھنے سے۔ ☆ ورزش نہ کرنے

سے۔☆ معدہ جگر یا اعصابی نظام کی فعل میں خرابی سے۔☆ حاجت کے باوجود بر وقت پاخانہ خارج نہ کرنے سے۔☆ روزانہ صرف نرم خوراک کھانے سے۔☆ قبض کم کرنے والے ادویات کے بار بار استعمال سے۔☆ تھائرائیڈ ،ایسٹروجن اور پروجسٹران ہارمونز کی کمی وبیشی سے۔☆ کینسر،شوگراور کمر پر چوٹ لگنے کی وجہ سے۔ Pelvic floor Dysfunction کی وجہ سے۔

سوال: قبض کونسے مسائل کا موجب بن سکتی ہے اوراس کواُم الامراض کیوں کہتے ہیں؟

جواب: قبض کی حالت میں فاضل اور بے کار مادے انتڑیوں میں بہت دیر تک موجود رہتے ہیں جس کی وجہ سے فاضل مادوں میں موجود زہریلے مواد جسم سے نکلنے کی بجائے خون میں شامل ہونا شروع ہو جائے تو بے شمار مسائل مثلاً سر درد، جگر، جوڑوں اور جلد کی متعدد تکالیف پیدا ہوسکتی ہے۔قبض کی وجہ سے بے شمار بڑے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، اسلئے قبض کواُم الامراض کہتے ہیں۔

سوال: کیا ہومیو پیتھک طریقہ سے اسکا علاج ممکن ہے؟

جواب: قبض میں ہمیشہ مستقل علاج کا انتخاب کریں جو قبض کو ہمیشہ کیلئے ٹھیک کریں اور ایسا صرف ہومیو پیتھک علاج سے ممکن ہے لہٰذا کسی بھی قریبی اور مستند ہومیو پیتھک ڈاکٹر کی خدمات سے استفادہ کریں۔

سوال: قبض کی صورت میں کونسی غذائیں اور فروٹ فائدہ مند ہیں؟

جواب: ہر قسم سبزی اور فائبرز کا استعمال کریں۔فروٹ میں امرود،انار اور کھجور کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔شکریہ

ھومیوپیتھک ڈاکٹر

بادشاہ وحید

ماھر امراض معدہ

کلینک:

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ دیر لوئر

whttsapp:0345 9014670

Mobile:0345 92 92 841

ذیابیطس

(شوگر)

جب ہمارا جسم خون میں موجود گلوکوز (sugar) کو متوازن حالت میں رکھنے ناکام ہوجائے تو اس حالت کو شوگر، ذیابیطس (Diabeties) کہتے ہیں۔

ہمیں اپنے روزمرہ معمولاتِ زندگی مثلاً چلنے پھرنے، دوڑنے، سواری الغرض ہر قسم کام کاج کیلئے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے یہ توانائی ہمارے خون میں موجود گلوکوز سے مل جاتی ہے۔ بنیادی طور پر گلوکوز جگر میں بنتے ہیں۔ ایک صحت مند انسان میں گلوکوز کو متوازن حالت میں رکھنے کیلئے لبلبہ Pancrease انسولین نامی ایک ہارمون خارج کرتا ہے۔

سوال: ذیابیطس کی علامات کیا ہیں؟

جواب: علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرنا۔ ☆ وزن بغیر کسی وجہ سے گر جاتا ہے۔ ☆ پیاس بہت

ہونا۔☆ پیشاب مقدار میں زیادہ آنا۔☆ زخم کا مندمل نہ ہونا۔☆ بار بار انفیکشن کی شکایت ہونا۔☆ تھکاوٹ، چڑچڑاپن، ذہن پر بوجھ اور Confusion کی شکایت ہونا۔☆ اگر شوگر لیول بہت بڑھ جائے تو نظر کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

سوال: ذیابیطس یعنی شوگر کی وجوہات کیا ہیں؟

جواب: ذیابیطس کی پہلی قسم جو عموماً بچوں میں اچانک شروع ہو جاتی ہے جسکی بنیادی وجہ Auto immune disease ہے لیکن اکسیڈنٹ یا دیگر وجوہات کی وجہ سے جب لبلبہ خراب ہو جائے، تب بھی یہ تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ جبکہ Type 2 Diabeties عموماً خاندانوں میں وراثت کی وجہ سے منتقل ہو جاتی ہے۔ لیکن دیگر وجوہات بھی شامل ہیں۔

☆مثلاً ہائی بلڈ پریشر۔☆ ہائی کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسٹرائیڈز۔☆ دوران حمل شوگر کی شکایت ہونا۔☆ خوراک میں چربیلی اشیاء کا زیادہ استعمال۔☆ ورزش کی کمی۔ موٹاپہ وغیرہ شامل ہیں۔

سوال: ذیابیطس کی وجہ سے کیا نقصانات ہو سکتے ہیں؟

جواب: مندرجہ ذیل نقصانات کا اندیشہ ہر وقت موجود رہتا ہے۔

☆ نظر کی خرابی سے لیکر مکمل آندھے پن تک۔☆ گردوں کی معمولی خرابی سے لیکر مکمل

ناکارہ پن تک۔☆اعصابی نظام کی خرابی کی وجہ سے بلڈ پریشر اور پیٹ کی خرابی تک۔☆رگوں میں تنگی اور سختی پیدا کرتا ہے جس سے دل کی بیماریاں شروع ہو جاتی ہے۔☆معمولی زخم بھی ٹھیک ہونا بڑی بات بن جاتی ہے۔

سوال: کیا ذیابیطس سے بچاؤ ممکن ہے؟

جواب: 100 % بچاؤ تو ناممکن ہے لیکن اگر اس مرض کے بننے والے وجوہات کی روک تھام کی جائے تو بڑی حد تک کامیابی ہوسکتی ہے۔مثلاً ☆ ورزش کا باقاعدہ اہتمام کیا جائے،☆ خوراک میں اعتدال سے کام لیں،☆چربی والی خوراک سے پرہیز کریں،☆مشروبات Coke,pepsi,dew اور فارمی مرغی کا استعمال آپ کی اچھی صحت خراب کر دیتی ہے لہٰذا اس کا استعمال نہ کریں۔☆ کھانے پینے میں اسلامی ہدایات کے مطابق طریقوں پر عمل کریں۔

سوال: ذیابیطس کے مریض کیلئے سب سے بہترین سپیشلسٹ ڈاکٹر کونسا ہوتا ہے؟

جواب: یہ چونکہ غدودوں کی بیماری ہے اسلئے غدودوں کے ماہر ڈاکٹر ENDOCRINOLOGIST سے علاج شروع کرنا چاہئے۔

سوال: کیا ہومیو پیتھک طریقہ سے اس کا علاج ممکن ہے؟

جواب: اگر چہ شوگر کا مکمل علاج ہومیوپیتھی میں بھی نہیں لیکن ہومیو پیتھک علاج

اپنانے سے مریض کے دیگر مشکلات کافی حد تک کم ہو سکتے ہیں مثلاً نظر کی خرابی، گردوں کی تکالیف اور دل کی بیماریوں میں کافی افاقہ ہوسکتی ہے۔

ھومیوپیتھک ڈاکٹر

بادشاہ وحید

ماھر امراض معدہ

کلینک:

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ دیر لوئر

whttsapp:0345 9014670

Mobile:0345 92 92 841

ھیپاٹائٹس بی

ہیپاٹائٹس بی ایک خطرناک قسم کا وائرس ہے جو جگر کو متاثر کر کے سوزش اور دیگر خرابیوں کا باعث بنتی ہے۔ مظبوط قوتِ مدافعت والے افراد کیلئے اس وائرس سے نمٹنا کچھ مشکل نہیں لیکن کمزور قوتِ مدافعت والے لوگوں میں یہ وائرس جگر کی متعدد خرابیوں کا باعث بنتی ہے۔

سوال: ہیپاٹائیٹس بی نامی وائرس کے موجودگی کی علامات کیا ہیں؟

جواب: عام طور پر اس کی علامات مندرجہ ذیل ہوتی ہیں۔

☆انتہائی تھکاوٹ ☆پورے جسم اور جوڑوں میں دردیں۔ ☆پیشاب کی رنگ زردی مائل ہونا۔ ☆بھوک کی کمی۔ ☆متلی اور اُلٹیوں کی شکایت ہونا۔ ☆بخار کا ہونا۔ ☆جلد اور آنکھوں کی سفیدی کا رنگ زردی مائل ہونا۔ ☆پیٹ میں درد جو عموماً پیٹ کی دائیں طرف ہوتی ہے۔

سوال: کیا یہ وائرس ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہوسکتی ہے؟

جواب: اس وائرس سے متاثرہ شخص کے جسمانی اخراجات مثلاً لعابِ دہن، خون، منی یا

بدن سے خارج ہونے والے مواد دوسرے انسان کے جسم میں کسی بھی طریقے سے داخل ہوجائے تو یہ وائرس دوسرے انسان میں بھی سرائیت کرتے ہیں مثلاً

☆ متاثرہ فرد کا خون دوسرے شخص کو لگانا۔☆ متاثرہ سے غیر محفوظ جنسی عمل کرنا۔☆ بچے کی پیدائش کے دوران یہ وائرس ماں سے بچے میں منتقل ہونا۔

☆ایسے آلات سے دانتوں میں کام کرنا یا اپریشن کرنا جس کو پہلے متاثرہ شخص کیلئے استعمال کئے گئے ہوں اور اس کے بعد اس کا اچھی صفائی Proper Steralization نہ کی گئی ہوں۔☆ایک بلیڈ سے مختلف لوگوں کیلئے (Shave)بنانا۔☆ایک سرنج کو بار بار استعمال کرنا۔☆ مریضوں کی دیکھ بھال کرنے والے عملے کو حادثاتی طور پر سوئی چبھنا۔ Accidental Needle prick to health care providers.

سوال: متاثرہ شخص کہاں سے اپنا علاج شروع کرسکتا ہے؟

جواب: اگر مریض ایلوپیتھک (انگریزی) طریقہ علاج اپنانا چاہتا ہے تو پھر Hepatalogist,gastroenterologist and Medical specilist سے علاج شروع کرسکتا ہے۔

سوال: کیا ہومیو پیتھک طریقہ علاج سے اس مرض کو ٹھیک کیا جاسکتا ہے؟

جواب: ہومیو پیتھک طریقہ علاج ایک مکمل سسٹم ہے اور اس میں تقریباً سب مزمن امراض کا تسلی بخش علاج ممکن ہے۔ ہومیو پیتھک علاج زیادہ کارآمد، قابلِ بھروسہ اور مضر اثرات سے بالکل پاک ہے۔

سوال: کیا اس وائرس سے بچاؤ ممکن ہے؟

جواب: جی ہاں اس سے بچاؤ احتیاط اور ویکسین کے ذریعے ممکن ہے۔

ہیپاٹائٹس سی ایک وائرس کا نام ہے جو جگر کے خلیات کو متاثر کر کے انتہائی نقصان پہنچاتا ہے۔ اگر قوتِ مدافعت کمزور ہوں تو یہ وائرس لیور سیروسیز، کینسر اور لیور فیل ہونے کا موجب بنتی ہے۔ اپنی نوعیت کے اعتبار سے یہ ایک خطرناک قسم کی وائرس ہے۔

ھیپاٹائٹس سی

سوال: ہیپاٹائیٹس سی کی علامات کیا ہیں؟

جواب: عموماً جب تک جگر کو خاطر خواہ نقصان نہیں ہوتا، تب تک یہ کچھ علامات پیدا نہیں کرتے اور خاموش قاتل کی طرح پھیلتا رہتا ہے لیکن بعد میں اسکی علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ بھوک کی کمی۔☆ معمولی زخموں سے زیادہ خون بہنا۔☆ انتہائی تھکاوٹ۔☆ جلد کی رنگت زرد ہونا۔☆ خارش ہونا۔☆ پیشاب کی رنگ کالی مائل ہونا۔☆ وزن کی کمی۔☆ Spider like skin vessels

سوال: کیا ہیپاٹائیٹس سی سب لوگوں کیلئے یکسان طور پر خطرناک ہے؟

جواب: بالکل نہیں۔ اگر مریض کی قوت مدافعت مضبوط ہوں تو اس قسم کے وائرس سے تندرست جسم خود بھی نمٹ سکتا ہے اور بہت کم مدت میں جسم کو نقصان پہنچائے بغیر اس وائرس کو ختم کیا جاتا ہے۔

سوال: جسم کی قدرتی قوت مدافعت کمزور اور طاقتور کیسے ہو جاتی ہے؟

جواب: مظبوط قوت مدافعت کیلئے صحت مند عادات، باقاعدہ ورزش، تندرست معدہ

اورسادہ طرز زندگی کا ہونا بہت ضروری ہے۔اس کے برعکس جولوگ معمولی تکالیف کیلئے بار بار ادویات کا سہارا لیتے ہیں،خوراک میں غیر معیاری اشیاء مثلاً فارمی مرغی،پیپسی،ڈیو،کوک اورفاسٹ فوڈ کا استعمال کرتے ہیں۔ایسےلوگوں کی قوت مدافعت کمزورہوجاتی ہے،معمولی بیماریوں کا مقابلہ بھی ان کیلئے بڑی مصیبت بن جاتی ہے۔

سوال: کیا یہ وائرس ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہوسکتی ہے؟

جواب: متاثرہ بیمار شخص کے جسمانی اخراجات مثلاً لعابِ دہن،خون،منی وغیرہ دوسرے انسان کے جسم میں داخل ہونے سے اس کی منتقلی ہوجاتی ہے مثلاً

☆ متاثرہ فرد کا خون دوسرے شخص کو لگانا۔☆ متاثرہ سے غیر محفوظ جنسی عمل کرنا۔☆ بچے کی پیدائش میں وائرس ماں سے بچے میں منتقل ہونا۔☆ ایسے آلات سے دانتوں میں کام کرنا یا اپریشن کرنا جس کو پہلے متاثرہ شخص کیلئے استعمال کئے گئے ہوں اوراس کے بعد اس کا اچھی صفائی Proper Steralization نہیں کی گئی ہوں۔☆ ایک بلیڈ سے مختلف لوگوں کیلئے Shave بنانا۔☆ ایک سرنج کو بار بار استعمال کرنا۔☆ مریضوں کی دیکھ بھال کرنے والے عملے کو حادثاتی طور پر سوئی چبھنا۔ Accidental Needle prick to health care providers.

سوال:ہیپا ٹائٹس سی کا متاثرہ بیمار کہاں سے اپنا علاج شروع کرسکتا ہے؟

جواب:اگر مریض ایلوپیتھک(انگریزی)طریقہ علاج اپنانا چاہتا ہے تو پھر Hepatalogist,gastroenterologist and Medical specilist سے علاج شروع کرسکتا ہے۔

سوال: کیا ہومیو پیتھک طریقہ علاج سے اس کو ٹھیک کیا جاسکتا ہے؟

جواب: ہومیو پیتھک علاج میں ہر قسم دیرینہ اور مزمن امراض کیلئے ادویات موجود ہے جس سے کسی قسم وائرس یا بیکٹیریا کا علاج ممکن ہے ۔جگر کے ہر قسم مسائل میں ہومیو پیتھک علاج زیادہ قابلِ بھروسہ اور مددگار ہے۔

سوال: کیا اس وائرس سے بچاؤ ممکن ہے؟

جواب: ویکسین نہ ہونے کی وجہ سے صرف احتیاط ہی بچاؤ کا واحد ذریعہ ہے۔

سوال: کیا متاثرہ انسان کے ساتھ رہن سہن سے یہ مرض منتقل ہوسکتا ہے؟

جواب: بالکل نہیں۔اس مریض کے ساتھ ہاتھ ملانے ،ایک ساتھ کھانے پینے یا ایک ساتھ رہن سہن کرنے سے یہ مرض منتقل نہیں سوسکتی۔

سوال: مریض کیلئے اضافی احتیاطیں کیا ہیں؟

جواب: مریض کو اپنے مرض کو پھیلنے کی ساری ذرائع معلوم ہوں اور اس پر سختی سے عمل

پیرا بھی ہوں تا کہ دوسرے انسان محفوظ رہے۔
☆ یہ مرض پیدا ہونے والے بچوں میں منتقل ہوسکتی ہے اسلئے عورت کیلئے ضروری ہے کہ مزید بچوں کی پیدائیش بند کریں۔☆غیر محفوظ جنسی عمل سے گریز کریں۔☆بوقت ضرورت طبی عملہ کو اپنے مرض کے بارے میں اطلاع دیا کریں تا کہ وہ اپنی احتیاط کرلیں۔☆دانتوں کے مسائل ہوں تو ڈینٹسٹ کو ضرور باخبر رکھیں ۔☆ایک ذمہ دار شہری ہونے کا ثبوت دیں۔

شکریہ

ھومیوپیتھک

ڈاکٹر بادشاہ وحید

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ

دیر لوئر خیبر پختونخوا

whttsapp:0345 9014670

موٹاپہ

صحت مند انسان میں چربی اس کے وزن اور قد کے مطابق پورے جسم میں یکسان طور پر جمع ہو جاتی ہے لیکن موٹاپے کے شکار حضرات میں چربی عموماً پیٹ یا کولہوں میں جمع ہو جاتی ہے جو بدنمائی کے ساتھ ساتھ امراض کا سبب بنتی ہے۔ ہاں ایک وقت تھا کہ موٹاپے کو صحت مندی کی علامت سمجھا جاتا تھا مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کی حقیقت لوگوں پر واضح ہوگئی کہ موٹاپہ ایک سنگین میڈیکل مسئلہ ہے۔ 2010 میں کئے گئے ایک سروے کے مطابق صرف امریکہ میں سالانہ (300,000) تین لاکھ افراد موٹاپہ کی وجہ سے مرجاتے ہیں اسلئے موٹاپہ اگر عام ہو جائے تو یہ بالکل وبائی امراض کی طرح تباہ کاریاں شروع کر جاتی ہے۔

سوال: موٹاپے سے ہمارے جسم پر کیا خطرناک اثرات مرتب ہو سکتے ہیں؟

جواب: موٹاپہ بذاتِ خود کسی مرض کا نام نہیں لیکن اسکی وجہ سے ہماری صحت بہت خطرناک مسائل کا سامنا کر سکتا ہے مثلاً کولیسٹرول کا بڑھنا، شوگر، بلڈ پریشر، دل کے مختلف امراض، جوڑوں کے درد، پتہ کی پتھریاں، بانجھ پن، گردوں اور سانس کی

تکالیف اس کی چند مثالیں ہیں۔

سوال: موٹاپے کو کس طرح ماپا جا سکتا ہے؟

جواب: موٹاپہ معلوم کرنے کیلئے مریض کی عمر، جنس، اونچائی اور وزن کا تناسب معلوم کیا جاتا ہے اور اس تناسب کو میڈیکل زبان میں بی ایم ائی کہتے ہیں۔ ایک صحت مند انسان میں BMI کا تناسب 18.5 اور 25 کے درمیان میں ہونا چاہئے۔ آپ کسی بھی قریبی ڈاکٹر سے اپنا BMI معلوم کر سکتے ہیں۔ اسکے علاوہ آپ انٹرنیٹ کی مدد بھی لے سکتے ہیں۔

Normal and abnormal BMI.

Below 18.5 under weight

Healthy =18.5 to 24

Over weight=25 to 30

Obese greater than 30

Morbid obese greater than 40

نوٹ: جن لوگوں کی پیٹ جتنی بڑھی ہوئی ہیں، ان کی بی ایم ائی اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے جو انتہائی خطرناک ہے۔

سوال: موٹاپے کی بنیادی وجوہات کیا ہیں؟

جواب: اس کی چند بنیادی وجوہات درجہ ذیل ہیں۔

☆ موروثی۔☆ کھانے پینے کے اسلامی ہدایات کونظر انداز کرنا۔☆ تھائرائیڈ غدود کی فعل میں کمی بیشی۔☆ آرام طلبی، ورزش کی کمی۔☆ بسیار خوری، ناقص اور مصنوعی خوراک۔☆ ہارمونز کی کمی بیشی۔☆ ہاضمہ کی مسلسل خرابی، معدہ کی جراثیم۔☆ ادویات کا مسلسل استعمال۔☆ ٹینشن، ڈپریشن۔

سوال: کیا موٹاپہ سے بچاؤ ممکن ہے؟

جواب: موٹاپہ کی بعض وجوہات ایسے ہیں جن سے بچاؤ ممکن ہے مثلاً

☆ کھانے پینے کے صحت منداصول اپنائیں۔☆ ورزش اپنا معمول بنائیں۔

☆ کھانا ہمیشہ اسلامی ہدایات کے مطابق بیٹھ کر کھانا چاہئے۔ میرا یقین ہے کہ زندگی بھر آپ صحت منداور موٹاپہ آپ سے دور رہیگا۔

☆ کاربونیٹڈ مشروبات مثلاً پیپسی، ڈیو، کوک، بازاری جوس اور فارمی مرغی کا استعمال نہ کریں۔ خوراک میں اعتدال سے کام لیں۔☆ رات کو جلدی سونا اور صبح اُٹھنے کے بعد چہل قدمی اپنا معمول بنائیں۔

سوال: آپ کی ذاتی تجربے کے مطابق موٹاپے سے بچاؤ کیلئے آسان اور موثر حل کیا

ہے؟

جواب: اگر بحیثیت مسلمان دو چار عادات اپنائی جائیں تو انسان موٹاپے کا شکار کبھی بھی نہیں سوسکتا۔

☆ اسلامی ہدایات کے مطابق زمین پر بیٹھ کر کھانا کھانا۔☆ کھانے سے فوراً پہلے، درمیان اور بعد میں پانی کا استعمال وزن بڑھانے کا سبب بنتی ہے، لہٰذا اجتناب کریں۔☆ ہر قسم مصنوعی اشیاء خوردونوش سے پرہیز اور ٹھنڈے پانی کے استعمال سے اجتناب کریں۔

ہومیو پیتھک علاج:

اسمیں کوئی شک نہیں کہ موٹاپے کے علاج میں ہومیو پیتھک ادویات کا کردار مسلمہ ہے لیکن علاج سے پہلے اوپر درج شدہ اسلامی ہدایات پر ایک مہینہ تک عمل شروع کریں اور اسکے بعد کسی ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے رجوع کریں تو کامیابی یقینی ہوگی۔صرف ادویات کی مدد سے اس بلا سے چھٹکارا پانا مشکل ہے۔

سوال: کیا اپریشن سے اس کا علاج ممکن ہے؟

جواب: سرجری یعنی اپریشن میں جسم سے فالتو چربی نکالی جاتی ہے۔اسکے علاوہ معدہ کی سائز کم کرنے کیلئے بھی اپریشن کیا جاتا ہے۔لیکن یہ سب Morbid Obese

لوگوں میں ضرورت پڑتی ہے۔

ھومیوپیتھک ڈاکٹر

بادشاہ وحید

ماھر امراض معدہ

کلینک:

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ دیر لوئر

whttsapp:0345 9014670

Mobile:0345 92 92 841

پراسٹیٹ گلینڈ

پراسٹیٹ گلینڈ بنیادی طور پر مردانہ جنسی نظام کا حصہ ہے اور پیشاب کی نالی عین اس گلینڈ کی وسط میں سے گزرتی ہے۔اس باہمی ربط کی وجہ سے پراسٹیٹ بڑھنے کا اثر پیشاب کے اخراج پر پڑ جاتا ہے اور پیشاب کا آزادانہ اخراج مشکل اور بعض اوقات ناممکن بھی ہوجاتا ہے۔

سوال: پراسٹیٹ گلینڈ بڑھنے کے علامات کیا ہیں اور یہ کونسے عمر میں بڑھ سکتی ہے۔

جواب: یہ صرف مرد حضرات کی تکلیف ہے اور عموماً چالیس سال کے بعد یہ شکایت کسی بھی وقت شروع ہوسکتی۔ پراسٹیٹ بڑھنے کی علامات مندرجہ ذیل ہوسکتے ہیں۔

☆ابتدائی اوقات میں پیشاب کا بار بار آنا۔☆پیشاب کا رُک رُک کر آنا اور آزادانہ اخراج مفقود ہو جائے۔☆پیشاب کی بار بار انفیکشن اور جلن کی شکایت ہونا۔☆پیشاب خارج کرنے کے بعد قطرے ٹپکنا۔☆بہت اچانک پیشاب خارج کرنے کی خواہش ہونا۔☆پیشاب کا بند ہونا۔

سوال: پراسٹیٹ گلینڈ کو کس طرح معلوم کیا جاتا ہے؟

جواب: اگر بیان شدہ علامات موجود ہو تو کسی بھی مستند ڈاکٹر سے معائنہ

کروائیں۔فزیکل چیک اپ اورالٹراساونڈ کی مدد سے اس کی سائز کے بارے میں معلوم کیا جاسکتا ہے۔

سوال: کیا اس کا علاج ممکن ہے؟

جواب: انگریزی طریقہ علاج کے ماہرین اس تکلیف میں مریض کو کچھ عرصہ تک ادویات دیتے ہیں جس کو روزانہ استعمال کی جاتی ہے لیکن جب ادویات کا استعمال بے فائدہ ہوجائے تو پراسٹیٹ کو یکسر اپریشن کے ذریعے جسم سے نکال باہر کیا جاتا ہے۔

سوال: کیا اپریشن کے بعد مریض کے مسائل ٹھیک ہوسکتے ہیں؟

جواب: ہاں بالکل ٹھیک ہو سکتے ہیں لیکن چند مریض اس کے بعد بھی پیشاب کی تکالیف کا شکار رہتے ہیں اسلئے اپریشن بھی اس مسئلے کا سو فیصد علاج نہیں۔

سوال: کیا ہومیو پیتھک ادویات سے اس کا علاج ممکن ہے؟

جواب: اگر ابتدا ہی سے ہومیو پیتھک علاج کا سہارا لیا جائے تو پراسٹیٹ کی سائز کو واپس اپنی حالت پر لائی جاسکتی ہے۔ہومیو پیتھک علاج بالکل قابلِ بھروسہ ہے اور اکثر مریض اپریشن کے بغیر مستقل ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ہاں جب پراسٹیٹ کا سائز بہت بڑھ چکا ہوں کہ پیشاب کی رکاوٹ کا سبب بنے تو اس حالت میں اپریشن واحد علاج ہے۔

سوال: اگر اپریشن سے ایک کام ہوسکتا ہے تو ہومیو پیتھک ادویات کا استعمال کیوں؟

جواب: ☆ یہ ٹھیک ہے کہ اپریشن سے مسئلے کا حل موجود ہے لیکن جو کام بے ضرر طریقے سے ممکن ہو تو اس کیلئے اتنا خطرہ مول لینے کی ضرورت کیا ہے۔

☆ ہاں خدانخواستہ ہومیو پیتھک علاج فیل بھی ہو جائے تو اپریشن اس کے بعد بھی کی جاسکتی ہے لیکن اپریشن فیل ہو جائے تو مریض ساری عمر ایک نئی دلدل میں پھنس جاتا ہے۔

ھومیوپیتھک ڈاکٹر

بادشاہ وحید

ماھر امراض معدہ

کلینک:

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ دیر لوئر

whttsapp:0345 9014670

Mobile:0345 92 92 841

بریسٹ فیڈنگ

سوال: بریسٹ فیڈنگ کیا ہے؟

جواب: ماں کی سینوں سے نومولود بچے کیلئے خوراک کی ضروریات پوری کرنا بریسٹ فیڈنگ کہلاتا ہے۔

سوال: ایک نومولود بچے کی ابتدائی خوراک کیا ہونی چاہئے؟

جواب: اللہ تعالیٰ نے بچے کو پیدائیش کے بعد غذائی ضروریات کیلئے ماں کا محتاج بنایا ہے۔ پیدائیش کے فوراً بعد ماں کے سینوں میں آنے والا دودھ جس کو انگریزی میں کولاسٹرم (Colostrum) کہتے ہیں، بچے کیلئے ایک زبردست غذا ہے جس کا کوئی نعم البدل نہیں ۔قدرت نے اس ابتدائی دودھ میں بے پناہ فوائد رکھے ہوئے ہیں جس میں عمر بھر کیلئے بہترین قوتِ مدافعت سرفہرست ہے۔ پیدائیش کے فوراً بعد اس دودھ کی مناسب مقدار بچے کی صحت کیلئے بہت ضروری ہوتی ہے۔

سوال: کیا بچے کیلئے بریسٹ فیڈنگ بہت ضروری ہے؟

جواب: بریسٹ فیڈنگ ماں اور بچے دونوں کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ ماں کے دودھ پر پلنے والا بچہ صحت منداور تندرست رہتا ہے اور ہر قسم موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات

کے علاوہ دیگر امراض سے محفوظ رہتا ہے۔دراصل ماں کے دودھ میں موجود کیلشیم اور دیگر غذائی اجزاء بچے کی عمر اور صحت کیلئے موافق ہوتی ہے اسلئے بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما بالکل ٹھیک طرح سے ممکن ہوتی ہے۔بچے کو ممتا کی پیار مل جاتی ہے۔

سوال: کیا بریسٹ فیڈنگ ماں کیلئے بھی فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہے؟

جواب: حمل کے دوران ماں کے جسم میں بے شمار ایسی تبدیلیاں آجاتی ہے جس کو صرف بریسٹ فیڈنگ کے ذریعے ہی واپس ٹھیک کی جاسکتی ہے مثلاً

☆ دورانِ حمل ماں کے جسم میں ہارمونز کی بے پناہ تبدیلیاں وقوع پذیر ہو جاتی ہے،ان تبدیلیوں کو واپس اپنی حالت پر لانے کیلئے بریسٹ فیڈنگ ہی واحد اور بہترین حل ہے۔☆حمل کے بعد پیٹ کی سائز کو اپنی حالت پر واپس لانے کیلئے بریسٹ فیڈنگ ضروری ہے ورنہ ماں کی پیٹ لٹک جاتی ہے اور بے شمار مسائل مثلاً کمر درد، بواسیر اور تیزابیت کی شکایت ماں کو گھیر سکتی ہے۔☆ بریسٹ فیڈنگ ماں اور بچے کے درمیان قدرتی پیار اور محبت چڑھنے کیلئے بنیادی سیڑھی ہے۔☆ بریسٹ فیڈنگ سے بچے کی صحیح تربیت ممکن ہو جاتی ہے جو والدین کیلئے ایک بہترین اثاثہ ہے۔☆ماں کا نظام ہاضمہ فعال رہتی ہے اسلئے ماں کی صحت بھی ٹھیک رہتی ہے۔☆ دوبارہ وقت سے پہلے حمل ٹھرنے کا خدشہ نہیں رہتی۔

سوال: فارمولہ دودھ (مصنوعی دودھ) کیا ہے؟

جواب: بچے کی خوراک کی ضرورت کو پورا کرنے کیلئے مصنوعی طور پر تیار شدہ دودھ کو فارمولہ دودھ کہتے ہیں اور یہ آپ کو فارمیسی اور شاپنگ مارٹ سے مل سکتی ہے۔

سوال: کیا مصنوعی (فارمولہ دودھ) بچے کیلئے ماں کی دودھ کا بالکل نعم البدل ہے؟

جواب: ☆انسان نے ابھی تک اتنی ترقی نہیں کی ہے کہ وہ مصنوعی طور پر ایسی خوراک بنالیں جو قدرتی خوراک کی طرح ہر قسم خوبیوں سے بھرپور ہوں اسلئے مصنوعی خوراک کسی بھی قدرتی خوراک کا سو فیصد نعم البدل نہیں ہوسکتا۔ مصنوعی یا فارمولہ دودھ پر پلنے والے بچے مصنوعی خوراک سے سیر تو ہوسکتے ہیں لیکن قوتِ مدافعت کی کمی اور دیگر مسائل کا ضرور شکار ہوجاتے ہیں مثلاً

☆ فارمولہ دودھ لینے والے بچے معمولی موسمیاتی تبدیلیوں سے متاثر ہوکر جلدی بیمار ہوجاتے ہیں۔☆ ایسے بچوں میں کیلشیم اور دیگر اجزاء مصنوعی طریقے سے حاصل کی جاتی ہے اسلئے ان میں خون کی کمی اور دانتوں کے مسائل ہوسکتے ہیں۔

سوال: فارمولہ دودھ کو کب اپنائی جاسکتی ہے؟

جواب: کچھ حالات ضرور ایسے ہیں جس میں فارمولہ دودھ دینے کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً ماں فوت ہوجائے، کسی بیماری کی وجہ سے ماں اپنی بچے کو دودھ نہ پلا سکے، بچہ ماں

کا دودھ نہ پئیں تو ایسے حالات میں کوئی چارہ نہیں اور باامرِ مجبوری بچے کو فارمولہ دودھ کی ضرورت ہوجاتی ہے۔

سوال: آجکل بریسٹ فیڈنگ کم ہونے کی وجوہات کیا ہیں؟

جواب: بریسٹ فیڈنگ کم ہونے کی بنیادی وجہ صرف لاعلمی ہے اور اس دنیا میں دوسروں کی لاعلمی کا فائدہ اُٹھانے والے لوگ الیکٹرانک ،سوشل اور پرنٹ میڈیا پر ایسے اشتہارات چلاتے ہیں جس میں فارمولہ دودھ کی فوائد کو بہت بڑھا چڑھا کر بیان کی جاتی ہے جس سے والدین متاثر ہوکر اپنے پیاروں کو بریسٹ فیڈنگ کی بجائے فارمولہ دودھ دینا بہتر سمجھتے ہیں جبکہ بعض والدین تو بطور فیشن بھی اپنی بچوں کو فارمولہ دودھ دیتے ہیں۔بعض مائیں جسمانی کمزوری کی بناء پر دودھ کی مطلوبہ مقدار پیدا نہیں کرسکتی جبکہ بعض اپنے پیشے اور دیگر مجبوریوں کے باعث بچے کو اس نعمت سے محروم کرتے ہیں اس بات کو سمجھیں کہ ماں کا دودھ بچے کیلئے سب سے بہترین غذا ہے اور اس کا کوئی نعم البدل نہیں ہوسکتی۔

سوال: اکثر مائیں دودھ کی کمی کیوں محسوس کرتے ہیں؟

جواب: اگر بچے کی پیدائیش کے بعد پہلے ایک ماہ تک صرف ایک بات پر توجہ دی جائے کہ بچے کو بار بار جگا کر سینے سے لگایا جائے تو ماں کی اعصابی نظام متحرک ہوکر

غدودوں میں دودھ کی وافر افزائیش شروع ہو جاتی ہے۔دادی، نانیاں فنا ہو رہی ہے اور ساتھ ساتھ ہمارے پرانے تجربات بھی دفن ہو رہے ہیں۔اجکل کی نئی نویلی مائیں صرف بچے کی چیخنے پر دودھ پیش کرتے ہیں حالانکہ بچے کی پیدائش کے بعد بار بار دودھ پیش کی جائے تو یہ شکایت 99% ختم ہو جائیگی۔اسکے علاوہ دیگر مسائل ہوں تو کسی مستند ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

سوال: دودھ کی کمی کی صورت میں بریسٹ فیڈنگ اور مصنوعی دودھ کا استعمال اکٹھا کر سکتے ہیں؟

جواب: مجبوری کی صورت میں ضرور کرنی چاہیئے لیکن اگر گھر والے ماں کی صحت اور خوراک پر توجہ دیدیں تو عموماً یہ مسئلہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔اس کے علاوہ قدرتی دودھ کو ہومیو پیتھک ادویات سے بڑھائی جا سکتی ہے اسلئے کسی مستند ہومیو پیتھک ڈاکٹر کی خدمات حاصل کریں۔

سوال: فارمولہ دودھ میں کیا احتیاطیں بہت ضروری ہے؟

جواب: فارمولہ دودھ دوا کی مانند ہے اسلئے اس دودھ کو ہمیشہ بچوں کے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق استعمال کرنا چاہیئے۔اس کے ساتھ بوتل کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔

سوال: بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ دوسری خوراک کب شروع کرنی چاہیئے؟

جواب: پہلے چھ ماہ تک ماں کی دودھ پلانے کے بعد آہستہ آہستہ دیگر نرم خوراک بھی شروع کرنا چاہیئے مثلاً کیلا، دلیہ اور دیگر نرم خوراک شروع کرنی چاہیئے۔

سوال: کیا ہومیو پیتھک ادویات ماں کی دودھ بڑھا سکتی ہے؟

جواب: اگر ہومیو پیتھک ادویات بروقت استعمال کی جائے تو بے شک اس سے آپ دودھ بڑھا سکتے ہیں۔اس کیلئے آپ کسی بھی قریبی ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے رجوع کریں۔شکریہ

ھومیوپیتھک ڈاکٹر

بادشاہ وحید

ماھر امراض معدہ

کلینک:

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ دیر لوئر

ھومیوپیتھک علاج

مضر اثرات سے بالکل پاک علاج:

دنیا میں ابھی تک ہومیو پیتھک علاج کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ اگر ہومیو پیتھک ادویات کا استعمال کسی مستند ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق استعمال کی جائے تو یہ کسی قسم ضمنی اور مضر اثرات پیدا نہیں کر سکتے۔

دنیا میں متعدد طریقہ علاج رائج ہیں لیکن ان کے ادویات مستند ڈاکٹر کے ہدایات کے مطابق بھی لی جائے تو ضمنی اور مضر اثرات ضرور پیدا کرتے ہیں اور ہم روزمرہ زندگی میں اس کی بے شمار مثالیں اپنی انکھوں سے دیکھ سکتے ہیں لیکن ہومیو پیتھک علاج کو یہ فوقیت حاصل ہے کہ یہ ادویات حاملہ عورتیں، نوزائدہ بچے اور حتیٰ کہ زندگی کی آخری موڑ پر جینے والے معمر افراد بھی بغیر کسی مضر اثرات کے استعمال کر سکتے ہیں۔

عارضی افاقہ نہیں بلکہ مستقل شفا دیتی ہے:

بظاہر یہ بات بہت معمولی لگتی ہے لیکن صرف مریض اس بات کی اہمیت سمجھ سکتا ہے کہ وقت آرام اور مستقل شفا میں کتنا فرق ہے۔ صرف ہومیو پیتھک علاج کو یہ فوقیت ہے

کہ اس سے مریض مستقل شفاء پاتا ہے جبکہ دوسرے طریقہ علاجوں میں وقتی فائدہ پہنچا کر عمر بھر ادویات دی جاتی ہے جس سے بے شمار مزید مسائل جنم لیتے ہیں۔

آسان استعمال:

ادویات کا استعمال بذاتِ خود ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ یہاں بھی ہومیو پیتھک علاج میدان مار لیتی ہے کیونکہ اس کا استعمال انتہائی سہل اور آسان ہے۔ اس کو چھوٹی چھوٹی چوسنے والی گولیوں اور سیال قطروں کی شکل میں مریض کو پیش کیا جاتا ہے جس کو نوزائدہ بچے سے لیکر معمر حضرات انتہائی آسانی سے استعمال کر سکتے ہیں جبکہ باقی علاجوں میں ایسا ناممکن ہے۔

بچت ہی بچت:

ہومیو پیتھک علاج سے صحت، وقت اور پیسہ کی بچت سب ممکن ہے۔

اس وقت دنیا میں مریضوں کی ایک بڑی تعداد ایسی بھی ہے جو ادویات کے استعمال سے ہونے والے مضر اثرات سے نقصان اُٹھا رہے ہیں۔ کوئی انجکشن لگوانے کے بعد فوری مر جاتا ہے تو کوئی ساری عمر ادویات کا مسلسل استعمال کر کے اپنی صحت اور کارآمد اعضاء گھنوا بیٹھتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اس وقت پوری دنیا میں ہومیو پیتھک ادویات ایسے

ہیں جن کے مضر اثرات نہیں ہیں۔

غیر ضروری اپریشن سے مکمل نجات:

اپریشن کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا لیکن بہت سارے مسائل ایسے ہیں کہ اگر بروقت ہومیو پیتھک علاج کا سہارا لیا جائے تو یہ سارے تکالیف بغیر اپریشن ہومیو پیتھک علاج سے مستقل ٹھیک ہو سکتے ہیں۔مثلاً ٹانسلز کا بڑھ جانا،رحم کی رسولیاں،گردہ اور مختلف زنانہ مسائل میں مریض اپریشن کے بغیر ادویات سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔شکریہ

ھومیوپیتھک ڈاکٹر

بادشاہ وحید

ماھر امراض معدہ

کلینک:

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ دیر لوئر

صحت مند رھئے

☆فروٹ چونکہ بہت جلدی ہضم ہونی والی غذا ہے اسلئے ہمیشہ کھانے سے پہلے استعمال کریں۔اگر کھانے کے بعد استعمال کی جائے تو فائدے کی بجائے نقصان کا سبب بنتا ہے۔

☆ہمیشہ کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کی صفائی ضرور یاد رکھے کیونکہ خوراک کے ذرات ہمارے ہاتھوں سے چمٹ جاتے ہیں جس سے جراثیم چمٹ کر ہمارے بدن پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔

☆ کھانا کھانے کیلئے چمچ کی بجائے انگلیوں کا استعمال کریں۔مناسب صفائی نہ ہونے سے چمچ کا استعمال معدہ کے جراثیم اور دیگر امراض کی منتقلی کا باعث بن سکتی ہے۔

☆اس وقت تک کھانا مت کھائیں،جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے۔

☆خوراک سے توانائی کا حصول تب ممکن ہے جب کھانا اچھی طرح چھبا کر کھائی جائیں۔

☆ پانی پینا ایک صحت مند عادت ہے لیکن اوقات کا اہتمام ضرور کریں۔تین اوقات

میں پانی پینا امراض پیدا کرتا ہے۔کھانے سے فوراً پہلے، درمیان اور فوراًبعد پانی مت پئیں۔یعنی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے پانی پی کر مزید پینا بند کریں۔اسی طرح کھانے کے دوران اور کھانے کے بعد ایک گھنٹہ تک پانی پینے سے بالکل پرہیز کریں۔

☆ کھانے پینے کے اسلامی ہدایات پر عمل کریں۔

☆ اگر بواسیر، معدہ کی بوجھ، پیٹ بڑھنے، جوڑوں کی تکالیف اور کمر درد جیسے مسائل سے محفوظ رہنا چاہتے ہوں تو زمین پر اسلامی ہدایات کے مطابق بیٹھ کر کھانا کھانے کی عادت بنائیں۔

☆ شام کا کھانا مغرب کے فوراًبعد کھائیں اور کھانے کے بعد چہل قدمی کریں۔

☆ سادہ طریقے سے پکائی گئی خوراک کا استعمال ہاضمہ کو تندرست رکھتی ہے۔

☆ مصنوعی اشیاء خوردونوش مثلاً سافٹ ڈرنکس، ملک پیک، ڈبو والی جوس، سٹیرائڈز اور ادویات پر بڑھنے والے فارمی سفید مرغی کا استعمال بہت نقصان دہ ہیں۔

☆ ہمیشہ تازہ پانی پینے کی عادت ڈالیں۔بہت ٹھنڈے اور فریج کے پانی پینے سے ہاضمہ اور سانس کی نظام خراب ہوسکتی ہے۔

ہومیو پیتھک ادویات کا صحیح استعمال

☆منہ خوراک کی ذرات سے اچھی طرح صاف ہونا چاہئے لہٰذا ادویات کے استعمال سے پہلے منہ صاف کرنا چاہئے۔

☆ادویات ہمیشہ نہار منہ استعمال کرنی چاہئے یا پھر کھانے کے ایک گھنٹہ بعد استعمال کریں۔☆ڈبیوں میں موجود گولیاں چوسنے کیلئے ہوتے ہیں۔☆ڈراپس والی ادویات آدھا کپ تازہ پانی میں ڈال کر پئیں۔☆ادویات کے استعمال کیلئے ایک پیالی مختص کی جائے۔☆دوا دویات کے درمیان دس منٹ کا وقفہ ضرور دیں۔

☆ہومیو پیتھک ادویات فریج میں نہ رکھیں کیونکہ ایسا کرنے سے اس کی اثر کم ہوسکتی ہے۔☆ہمارے معاشرے میں ہومیو پیتھک ادویات کے بارے عام لوگوں کی آگاہی نہ ہونے کے برابر ہے لہٰذا دورانِ علاج ہر قسم معلومات کیلئے صرف اپنے متعلقہ ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے رجوع کریں۔☆اپ کی دوائی صرف اپ کیلئے ہیں اسے اپنی مرضی سے دوسرے مریض کو مت کھلائیں ورنہ نقصان ہوسکتا ہے۔

ڈاکٹر اور مریض کے درمیان ایک فرضی مکالمہ

اپ کی علاج کی کامیابی کا بنیادی دارومدار اپ کی فراہم کردہ معلومات پر منحصر ہوتی ہے لہٰذا نیچے دئے گئے سوالات اور جوابات کو غور سے پڑھیں اور اس کے مطابق اپنے جوابات ذہن میں رکھیں۔ہم آسانی کیلئے ایک فرضی انٹرویو بناتے ہیں۔

سوال نامہ

نام مریض.....عمر.....شادی شدہ، غیر شادی شدہ

ایڈریس.....

ڈاکٹر: کیسے آنا ہوا یا آپ کو کیا تکلیف ہے؟

مریض: ڈاکٹر صاحب مجھے معدہ میں درد کی شکایت ہے جو مرغن خوراک استعمال کرنے سے بڑھتی ہے۔مجھے سر میں دائیں طرف درد کی بھی شکایت ہے جو معدہ کی تکلیف کے ساتھ بڑھ جاتی ہے۔مجھے پیاس زیادہ لگتی ہے وغیرہ وغیرہ

ڈاکٹر: کیا اپ بتا سکتے ہیں کہ اپ کی بیماری کا آغاز کیسے ہوئی مثلاً خوراک کی

خرابی، ادویات کا ردِعمل، خاندانی امراض، مختلف مخصوص واقعات، غم، ایکسیڈنٹ، اپریشن، اور دیگر حالات سے امراض کا آغاز ہوجاتی ہے۔ کیا اپ مجھے کچھ بتا سکتے ہیں؟

مریض: جی میں نے دس سال پہلے سفر کے دوران ہوٹل میں کھانا کھایا تھا جس کے بعد مجھے اُلٹی، دست اور پیٹ کی مختلف تکالیف کا سامنا تھا جس کے بعد مجھے معدہ کی مستقل تکلیف شروع ہوئی۔

ڈاکٹر: کیا آجکل آپ کسی مرض مثلاً معدہ، شوگر، دل، بلڈ پریشر، مرگی یا کسی اور مرض کیلئے روزانہ ادویات کا استعمال کر رہے ہوں؟

مریض: ہاں میں دو سال سے دل کی ادویات لے رہا ہوں، باقی کوئی مسئلہ نہیں۔

ڈاکٹر: کیا آپ کے خاندان میں کوئی بیماری مثلاً ٹی بی، کینسر، بلڈ پریشر، شوگر، معدہ کی تکالیف، جوڑوں کی دردیں عام ہیں؟

مریض: ہاں ہمارے خاندان میں بلڈ پریشر اور معدہ کے مسائل بہت زیادہ ہے۔

ڈاکٹر: بیماری میں اضافہ کرنے والے عوامل کیا ہیں؟ مثلاً گرمی، سردی، کھانے پینے میں مخصوص اشیاء۔ حرکت، موسم، مخصوص اوقات وغیرہ

مریض: ہاں مجھے گرمی بہت لگتی ہے اور گرم خوراک کھانے سے مثلاً چکن، دال، چنا کھانے سے میرے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

ڈاکٹر: بیماری میں سکون پہنچانے والے عوامل مثلاً کھلی ہوا، حرکت، دباؤ وغیرہ کی تفصیل کیا ہیں؟

مریض: ہاں میں جب دوستوں کے ساتھ مشغول ہوں تو مجھے بہت آرام ملتا ہے اور ساتھ ساتھ مجھے موسم سرما میں شکایات کم رہتی ہے۔

ڈاکٹر: کیا بھوک، پیاس، پیشاب، پسینہ کی کوئی تکلیف شامل ہے۔؟

مریض: مجھے بھوک نہیں لگتی البتہ پیاس بہت زیادہ ہے، سوتے وقت سر پر پسینہ آتا ہے۔ پیشاب میں بدبو بہت ہے۔

ڈاکٹر: ☆ اپنے بیماری کے متعلق جو بھی رپورٹ ہوں مثلاً الٹراساونڈ، ایکسرے اور دیگر ٹیسٹ وغیرہ دکھائیں۔

مریض: جی ہاضر ہے۔

ڈاکٹر: اس کے علاوہ کوئی خاص تفصیل ہوں تو ضرور لکھیں۔

مریض: ہاں مجھے بے ہوشی کے دورے بھی آتے ہیں جو سال میں ایک دو بار یا کسی بھی شدید پریشانی کے باعث شروع ہو سکتے ہیں۔

نوٹ: آپ کی علاج کی کامیابی کا بنیادی دارومدار اس بنیادی کیس ٹیکنگ پر ہوتی ہے لہٰذا انتہائی کوشش کریں کہ آپ جس ہومیو پیتھک ڈاکٹر کو بھی وزٹ کرتے ہوں تو

ایسے ڈاکٹر کا انتخاب کریں کہ وہ آپ کو مناسب وقت دیدیں کیونکہ وقت دئے بغیر شفاء ناممکن ہے۔

نوٹ: یہ ایک فرضی انٹرویو تھی، اسی انداز سے آپ اپنی کسی بھی تکلیف کو پہلے سے تیار کرسکتے ہیں چاہے بواسیر، معدہ، جگر، بے اولادی وغیرہ کوئی بھی تکلیف ہوں۔

شکریہ

ھومیوپیتھک ڈاکٹر

بادشاہ وحید

کلینک:

رحمان پلازہ حاجی آباد یونیورسٹی روڈ چکدرہ دیر لوئر

whttsapp:0345 9014670

Mobile:0345 92 92 841